Quarentena: porque você deveria ignorar toda a pressão para ser produtivo agora

Uma pesquisadora com experiência em ambientes adversos dá conselhos aos acadêmicos ansiosos com a quebra de rotina causada pelo coronavírus

Renato Pincelli Apr 11 · 7 min read

Por Aisha S. Ahmad, no *Chronicle of Higher Education*.
Tradução de Renato Pincelli.

O QUE TENHO OBSERVADO entre meus colegas e amigos acadêmicos é uma resposta comum à contínua crise da COVID-19. Eles estão lutando bravamente para manter um senso de normalidade — correndo para os cursos online, mantendo rigorosos cronogramas de escrita e criando escolinhas Montessori nas mesas de cozinha. A expectativa deles é apertar os cintos por um breve período, até que as coisas voltem ao normal. Para qualquer um que segue esse caminho, desejo muita saúde e boa sorte.

Entretanto, como alguém que tem experiência com diversas crises ao redor do mundo, o que eu vejo por trás dessa busca pela produtividade é uma suposição perigosa. A resposta para a pergunta que todo mundo está se fazendo — "Quando isso vai acabar?" — é simples é óbvia, mas difícil de engolir. A resposta é *nunca*.

Catástrofes globais mudam o mundo e esta pandemia é muito semelhante a uma grande guerra. Mesmo que a crise do coronavírus seja contida dentro de alguns meses, o legado dessa pandemia vai viver conosco por anos, talvez décadas. Isso vai mudar o modo como nos movemos, como construímos, como aprendemos e nos conectamos. É

simplesmente impossível voltar à vida como se nada disso tivesse acontecido. Assim, embora possa parecer bom por enquanto, é tolice mergulhar num frenesi de atividade ou ficar obcecado com sua produtividade acadêmica neste momento. Isso é negação e auto-ilusão. A resposta emocional e espiritualmente saudável seria se preparar para ser mudado para sempre.

O resto deste artigo é um conselho. Fui constantemente procurada por meus colegas ao redor do mundo para compartilhar minhas experiências de adaptação às condições de crise. Claro que sou apenas uma humana, lutando como todo mundo para se ajustar à pandemia. Entretanto, já trabalhei e vivi sob condições de guerra, conflitos violentos, pobreza e desastres em muitos lugares do mundo. Passei por racionamento de comida e surtos de doenças, bem como prolongados períodos de isolamento social, restrição de movimento e confinamento. Conduzi pesquisas premiadas sob condições físicas e psicológicas extremamente difíceis — e tenho orgulho de minha produtividade e desempenho na minha carreira de pesquisadora.

Deixo aqui os seguintes pensamentos durante esse momento difícil na esperança de que eles ajudem outros acadêmicos a se adaptar a essas condições duras. Pegue o que precisa e deixe o resto.

Primeiro Estágio: Segurança

SEUS PRIMEIROS dias ou suas primeiras semanas numa crise são cruciais e você deveria ter um amplo espaço para fazer um ajuste mental. É perfeitamente normal e aceitável sentir-se mal ou perdido durante essa transição inicial. Considere positivo que não esteja em negação e que está se permitindo trabalhar apesar da ansiedade. Nenhuma pessoa sã sente-se bem durante um desastre global, então agradeça pelo desconforto que sente. Neste estágio, eu diria para focar em alimentação, família, amigos e talvez exercícios físicos — mas você não vai virar um atleta olímpico em quinze dias, então baixe sua bola.

Em seguida, ignore todo mundo que está postando a pornografia da produtividade nas mídias sociais. Está bem se você continua acordado às 3 da manhã. Está bem esquecer de almoçar ou não conseguir fazer uma teleaula de ioga. Está bem se faz três semanas que você nem toca naquele artigo-que-só-falta-revisar-e-submeter.

Ignore tanto as pessoas que dizem estar escrevendo *papers* quanto as que reclamam de não conseguir escrever. Cada qual está em sua jornada. Corte esse ruído.

Saiba que você não está fracassando. Livre-se das ideias profundamente toscas que você tem a respeito do que *deveria* estar fazendo agora. Em vez disso, seu foco deve se voltar prioritariamente para sua segurança física e mental. Neste começo de crise, sua prioridade deveria ser a

segurança da sua casa. Adquira itens essenciais para sua dispensa, limpe seu lar e faça um plano de coordenação com sua família. Tenha conversas razoáveis sobre preparos de emergência com seus entes queridos. Se você é próximo de alguém que trabalha nos serviços de emergência ou num ramo essencial, redirecione suas energias e faça do apoio a essa pessoa uma prioridade. Identifique e cubra as necessidades dessas pessoas.

Não importa como é o perfil da sua família: vocês vão ter que ser um time nas próximas semanas ou meses. Monte uma estratégia para manter conexões sociais com um pequeno grupo de familiares, amigos e/ou vizinhos, mas mantenha o distanciamento físico de acordo com as orientações de saúde pública. Identifique os vulneráveis e garanta que eles estejam incluídos e protegidos.

A melhor maneira de construir um time é ser um bom companheiro de equipe, então tome alguma iniciativa para não ficar sozinho. Se você não montar essa infra-estrutura psicológica, o desafio das medidas de distanciamento social necessárias pode ser esmagador. Crie uma rede sustentável de apoio social — agora.

Segundo Estágio: Modificação Mental

ASSIM QUE estiver seguro junto com seu time, você vai começar a se sentir mais estável e seu corpo e sua mente vão se adaptar, fazendo-o buscar desafios mais exigentes. Depois

de um tempo seu cérebro pode e vai reiniciar sob condições de crise e você vai reaver sua capacidade de trabalhar em alto nível.

Essa modificação mental permitirá que você volte a ser um pesquisador de alta performance, mesmo sob condições extremas. No entanto, você não deve tentar forçar sua modificação mental, especialmente se você nunca passou por um desastre. Um dos posts mais relevantes que vi no Twitter (do escritor Troy Johnson) dizia: “Dia 1 da Quarentena — vou meditar e fazer treinamento físico. Dia 4 — ah, vamos misturar logo o sorvete com o macarrão”. Pode parecer engraçado, mas diz muito sobre o problema.

Mais do que nunca, precisamos abandonar o performativo e abraçar o autêntico. Modificar nossas essências mentais exige humildade e paciência. Mantenha o foco nessa mudança interna. Essas transformações humanas vão ser sinceras, cruas, feias, esperançosas, frustrantes, lindas e divinas — e serão mais lentas do que os acadêmicos atarefados estão acostumados. Seja lento. Permita-se ficar distraído. Deixe que isso mude o modo como você pensa e como você vê o mundo. Porque o nosso trabalho é o mundo. Que essa tragédia, enfim, nos faça derrubar todas as nossas suposições falhas e nos dê coragem para ter novas ideias.

Terceiro Estágio: Abrace o Novo Normal

Do outro lado dessa mudança, seu cérebro maravilhoso, criativo e resiliente estará te esperando. Quando suas fundações estiverem sólidas, faça uma agenda semanal priorizando a segurança do seu time doméstico e depois reserve blocos de tempo para as diferentes categorias do seu trabalho: ensino, administração e pesquisa. Faça primeiro as tarefas simples e vá abrindo caminho até os pesos-pesados. Acorde cedo. Aquela aula online de ioga ou *crossfit* vai ser mais fácil nesse estágio.

A essa altura, as coisas começam a parecer mais naturais. O trabalho também vai fazer mais sentido e você estará mais confortável para mudar ou desfazer o que estava fazendo. Vão surgir ideias novas, que nunca lhe passariam pela cabeça se você tivesse ficado em negação. Continue abraçando sua modificação mental, tenha fé no processo e dê apoio ao seu time.

Lembre-se que isso é uma maratona: se você disparar na largada, vai vomitar nos seus pés até o fim do mês. **Esteja emocionalmente preparado para uma crise que vai durar 12 ou 18 meses, seguida de uma recuperação lenta. Se terminar antes, será uma surpresa agradável.** Neste momento, trabalhe para estabelecer sua serenidade, sua produtividade e seu bem-estar sob condições prolongadas de desastre.

Nenhum de nós sabe quanto tempo essa crise vai durar. Gostaríamos de receber nossas tropas de volta ao lar antes do Natal. Essa incerteza nos enlouquece.

Porém, virá o dia em que a pandemia estará acabada. Vamos abraçar nossos vizinhos e amigos. Vamos retornar às nossas salas de aula e cantinhos do café. Nossas fronteiras voltarão a se abrir para o livre movimento. Nossas economias, um dia, estarão recuperadas das recessões por vir.

Só que, agora, estamos no começo desta jornada. Muita gente ainda não entendeu o fato de que o mundo já mudou. Alguns membros da faculdade sentem-se distraídos ou culpados por não conseguir escrever muito ou dar aulas online apropriadas. Outros usam todo seu tempo em casa para escrever e relatam um surto de produtividade. Tudo isso é ruído — negação e ilusão. Neste momento, essa negação só serve para atrasar o processo fundamental da aceitação, que permite que a gente possa se reinventar nessa nova realidade.

Do outro lado desta jornada de aceitação estão a esperança e a resiliência. Nós sabemos que podemos passar por isso, mesmo que dure anos. Nós seremos criativos e responsivos; vamos lutar em todas as brechas e recantos possíveis. Vamos aprender novas receitas e fazer amizades desconhecidas. Faremos projetos que nem podemos imaginar hoje e vamos inspirar estudantes que ainda estamos para conhecer. E vamos nos ajudar mutuamente.

Não importa o que vier depois: juntos, estaremos preparados e fortalecidos.

Por fim, gostaria de agradecer aos colegas e amigos que vivem em lugares difíceis, que sentem na própria pele essa sensação de desastre. Nos últimos anos, rimos ao trocar lembranças sobre as dores da infância e exultamos sobre nossas tribulações. Agradecemos à resiliência que veio com nossas velhas feridas de guerra. Obrigado a vocês por serem os guerreiros da luz e por partilhar de sua sabedoria nascida do sofrimento — porque a calamidade é uma grande professora.

AISHA AHMAD é professora-assistente de Ciências Políticas na Universidade de Toronto, no Canadá, onde também dá cursos avançados sobre Segurança Internacional. Fruto de pesquisas feitas no Afeganistão, Paquistão, Somália, Mali e Líbano, seu livro "Jihad & Co: Black Markets and Islamist Power" (2017) explora as motivações econômicas por trás dos conflitos no mundo islâmico. Este artigo com conselhos sobre produtividade acadêmica em condições adversas foi publicado originalmente no "Chronicle of Higher Education" em 27/03/20.